**План- конспект дистанционного занятия**

**ФИО педагога** Злобина Ирина Валерьевна

**Должность:** педагог дополнительного образования

**Объединение:** «Танцевальная ритмика»

### Тема занятия: Упражнения для расслабления мышц

**Оборудование:** гимнастический коврик,компьютер (телефон, планшет и т.д)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап занятия** | **Деятельность обучающегося** | **Ссылка на ресурс** | **Время** |
| **Орг. момент** | Подготовить необходимое оборудование и форму |  |  |
| **Повторение** | Вспомнить технику безопасности при работе с компьютером | PDOIxIwDTwg | 2 мин |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Новая тема** | 1. Разминка | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16260547050182705387&text=%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0%20%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9&path=wizard&parent-reqid=1586015869453959-1034723411443110654300204-vla1-2968&redircnt=1586015882.1> | 3-5 мин |
| Растяжка | fullsize | 5 мин |
| **Практическая работа** | Новая тема. Просмотр видео | <https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=iYCJEds_iL0&feature=emb_logo>  Выполнить упражнение для расслабления поясничного отдела  D:\Работа\Документы\2020\урок он лайн\s1200.jpg | 15 мин. |
| **Рефлексия** | Отправить на почту педагога фото выполненной работы | [Irina—tanacheva@mail.ru](mailto:Irina—tanacheva@mail.ru) | 1 мин |